



2021年7月 給食予定献立表



牛久市立おくの義務教育学校（北校舎）

日	献立名	体の中での主なはたらき			調味料・その他	kcal 塩分(g)		
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	力や熱のもとになる食品				
1 木	麦ごはん 牛乳	牛乳	スタディメニュー・1年国語・大きなかぶからの献立	麦ごはん	しょうゆ ケチャップ 穀物酢 ソイドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょう	622		
	肉団子の甘酢あんかけ	鶏肉		玉ねぎ			パン粉 砂糖 でん粉 米油	
	いんげんのサラダ			いんげん 人参 きゃべつ				
	大きなかぶのスープ	豚肉		かぶ 小松菜 人参 玉ねぎ とうもろこし				
2 金	ごはん 牛乳	牛乳	牛久日の献立・牛乳と調味料以外の食材は牛久市産のものを使用しています。	ごはん	酒 みりん 塩 しょうゆ コーンクリームドレッシング こしょう	629		
	豚肉の生姜炒め	豚肉		米油				
	とうもろこしのサラダ			とうもろこし きゅうり きゃべつ				
	牛久野菜の味噌汁	厚揚げ 味噌		人参 小松菜 ねぎ			じゃがいも	
5 月	焼きそば	豚肉 青のり	玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし	米油 中華麺	こしょう 中濃ソース 焼きそばソース	618		
	牛乳	牛乳		ごはん				
	焼売	豚肉	玉ねぎ	パン粉 小麦粉	塩			
	切干大根のサラダ	ごま 中華くらげ	もやし きゅうり 人参	砂糖 ごま油	穀物酢 しょうゆ			
米粉のシークワーサータルト	豆乳		米粉 砂糖					
6 火	ごはん 牛乳	牛乳	かみかみ献立・ USHIKU野菜オーケストラ・ファールちゃんとなつひこの献立	ごはん	しょうゆ 塩 梅ドレッシング	650		
	塩鮭	鮭		小麦粉 米粉 砂糖				
	ひじきのきんぴら	ひじき 豚肉 大豆 ごま		人参 ピーマン しめじ			砂糖 ごま油	しょうゆ みりん 酒
	かぼちゃの味噌汁	油揚げ 味噌		かぼちゃ 玉ねぎ 人参 いんげん				かつおと昆布だし
7 水	ごはん 牛乳	牛乳	七夕献立	ごはん	カレー粉 塩 中華ごまドレッシング	667		
	星形カレーチキン	鶏肉		玉ねぎ			パン粉 小麦粉 米油	
	天の川サラダ	ひじき		人参 きゃべつ とうもろこし 枝豆			春雨 米粉マカロニ	
	七タスープ	鶏肉 豆腐 なた		干しいたけ おくら 玉ねぎ			でん粉	塩 しょうゆ かつおと昆布だし
8 木	ごはん 牛乳	牛乳	かみかみ献立・ USHIKU野菜オーケストラ・ファールちゃんとなつひこの献立	ごはん	しょうゆ 塩 梅ドレッシング	689		
	いかフリッター	いか		小麦粉 米粉 砂糖				
	なつひこの梅サラダ	鶏肉		きゃべつ 人参 きゅうり				
	麻婆夏野菜	豆腐 豚肉 味噌		ねぎ なす 干しいたけ トマト 玉ねぎ			でん粉 ごま油 砂糖 米油	しょうゆ 豆板醤 甜面醤 がらスープ
9 金	麦ごはん 牛乳	牛乳	世界食べ物の旅・ジャマイカの献立	ごはん	カレー粉 酒 ジャーク粉 しょうゆ フレンチドレッシング	652		
	ジャークチキン	鶏肉						
	ゆで野菜			きゃべつ ブロッコリー 人参 とうもろこし				
	ブラウンシチュー	豚肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム			じゃがいも 米油	こしょう ビーフシチューの素 テミグラスソース ケチャップ
12 月	キムチうどん	鶏肉 油揚げ なた	人参 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ 白菜キムチ	牛久うどん	みりん 塩 しょうゆ かつおと昆布だし	518		
	牛乳	牛乳						
	松かさ焼き	鶏肉 味噌 ごま	玉ねぎ		しょうゆ			
	塩昆布あえ	塩昆布	きゅうり 人参 大根		塩			
ピーチゼリー			もも果汁	ゼラチン				
13 火	ごはん 牛乳	牛乳	かみかみ献立・ USHIKU野菜オーケストラ・ファールちゃんとなつひこの献立	ごはん	塩麴 しょうゆ	674		
	さばの塩麴焼き	さば						
	きゃべつのごまあえ	ごま		もやし きゃべつ 人参			砂糖	
	冬瓜の味噌汁	ごま 味噌 豆腐		冬瓜 きゃべつ ねぎ				かつおと昆布だし
14 水	コッペパン 牛乳	牛乳	かみかみ献立・ USHIKU野菜オーケストラ・ファールちゃんとなつひこの献立	コッペパン	酒 豆板醤 みりん しょうゆ	653		
	かぼちゃのクロック			かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ			じゃがいも 米油 パン粉 小麦粉	
	枝豆サラダ	ツナ		枝豆 きゅうり きゃべつ 人参				ごまクリームドレッシング
	フルーツポンチ			みかん パインアップル 黄桃			甘夏ゼリー カクテルゼリー 杏仁豆腐	
15 木	ごはん 牛乳	牛乳	かみかみ献立・ USHIKU野菜オーケストラ・ファールちゃんとなつひこの献立	ごはん	酒 豆板醤 みりん しょうゆ	620		
	ピビンバ	豚肉		玉ねぎ たけのこ 切干大根			砂糖 ごま油	
	ナムル	ごま		小松菜 人参 もやし			砂糖 ごま油	しょうゆ 塩
	中華スープ	豆腐 わかめ きくらげ		人参 玉ねぎ ねぎ			ごま油	塩 こしょう しょうゆ がらスープ
16 金	麦ごはん 牛乳	牛乳	かみかみ献立・ USHIKU野菜オーケストラ・ファールちゃんとなつひこの献立	麦ごはん	カレー粉 中濃ソース 塩 しょうゆ 穀物酢	633		
	夏野菜カレー	豚肉 チーズ		鶏パプリカ スッキーニ なす 人参 玉ねぎ かわらち 玉ねぎ 枝豆			米油	
	海藻サラダ	わかめ 海藻ミックス かにかまぼこ ごま		きゃべつ きゅうり			砂糖 ごま油	
	冷凍パインアップル			パインアップル				
19 月	ごはん 牛乳	牛乳	かみかみ献立・ USHIKU野菜オーケストラ・ファールちゃんとなつひこの献立	ごはん	塩 しょうゆ がらスープ しょうゆ 塩 かつおと昆布だし	576		
	たこナゲット	たこ いか 太刀魚					小麦粉 米油	
	ゴーヤチャンプル	豚肉 卵 かつお節		ゴーヤ もやし 人参			ごま油	
	すまし汁	かまぼこ 豆腐		玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ 干しいたけ				
20 火	ごはん		かみかみ献立・ USHIKU野菜オーケストラ・ファールちゃんとなつひこの献立	ごはん	穀物酢 しょうゆ こしょう 塩 しょうゆ 穀物酢	559		
	発酵乳(白ブドウ)	発酵乳(白ブドウ)						
	味噌油淋鶏	味噌 鶏肉		ねぎ			米油 砂糖 でん粉 ごま油	
	のり酢あえ	のり ツナ		小松菜 人参 もやし			砂糖	
ワンドンスープ	豚肉	人参 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ	小麦粉 ごま油	塩 しょうゆ がらスープ こしょう				

* 都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。